

Mga Madalas na Itanong sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

1. Ano ang novel na nakakahawang sakit?

Ang novel na nakakahawang sakit ay isang nakakahawang sakit na bagong tuklas sa populasyon ng tao. Maaaring sanhi ito ng anumang mga nakakahawang mikrobyo tulad ng virus, bakteryang o mga parasito na kung saan ang populasyon ng tao ay mababa o walang umiiral na imunidad. Maaari itong magresulta sa dami ng namamatay at dami ng nahawaan sa iba't ibang kalubhaan at maaaring maging sanhi ng matagal na paglaganap sa komunidad o magpapatuloy sa isang pandemya.

2. Ano ang novel coronavirus?

Ang mga Coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na matatagpuan sa parehong hayop at tao. Ang ilang mga nahawaang tao at kilalang sanhi ng sakit na mula sa karaniwang sipon hanggang sa mas matinding sakit tulad ng Middle East Respiratory Syndrome (MERS) at Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

3. Ano ang Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)?

Ang "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)" ay tumutukoy sa kumpol ng mga kaso ng viral pneumonia na naganap sa Wuhan, Lalawigan ng Hubei, simula noong Disyembre 2019. Ayon sa imbestigasyon ng mga awtoridad sa kalusugan ng Mainland, isang novel coronavirus ay napagalamang mikrobyong sanhi ng sakit.

4. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ay may kasamang lagnat, panghihina, tuyong ubo at igsig ng paghinga. Ang iba pang mga sintomas ay kasama ang pagbara ng ilong, sakit ng ulo, conjunctivitis, namamagang lalamunan, pagtatae, pagkawala ng panlasa o amoy, pantal sa balat o pagkawalan ng kulay ng mga daliri o daliri ng paa. Ang ilang mga tao ay nahawahan ngunit mayroon lamang masyadong banayad o hindi tiyak na mga sintomas. Ayon sa World Health Organization, mga 20% ng mga kaso ay maaaring magkaroon ng malubhang sakit na may paghihirap sa paghinga. Ang mga taong may mas matandang edad o pagkakaroon ng pinagbabatayan na mga sakit (hal. Hypertension, problema sa puso at baga, diabetes, o kanser) ay nasa mas mataas na peligro ng pagkasira sa malubhang kondisyon.

5. Ano ang paraan kung paano mahahawaan ng COVID-19?

Ang pangunahing paraan kung paano mahahawaan ay sa pamamagitan ng maliliit na patak, ang virus ay maaari ring makahawa sa pamamagitan ng direktang paghawak.

6. Ano ang yugto ng inkubasyon? Gaano ito katagal sa COVID-19?

Ang "yugto ng inkubasyon" ay nangangahulugan na ang panahon sa pagitan ng pagkahawa sa virus at simula ng pagkakaroon ng mga sintomas ng sakit. Ang karamihan sa tinatantiyang yugto ng COVID-19 inkubasyon ay may saklaw na mula 1 hanggang 14 na araw, na kadalasan ay humigit-kumulang sa 5 araw. Itong mga pagtatantiya ay maa-update habang dumarami ang data na naidadagdag.

7. Ano ang paggamot para sa COVID-19?

Ang pangunahing paggamot ay suportang pangangalaga.

8. Isang novel coronavirus ang napagalamang mikrobyong sanhi ng sakit na COVID-19. Wala ba itong lunas?

Wala pang espesipikong paggamot. Gayunpaman, marami sa mga sintomas ay maaaring gamutin at samakatuwid ang paggamot ay ibabatay sa klinikal na kondisyon ng pasyente. Bukod dito, ang suportang pangangalaga para sa mga nahawaang tao ay maaaring maging mas epektibo.

9. Napakataas ba ang dami ng namamatay sa COVID-19?

Ayon sa pinakabagong nakuha na impormasyon, bilang ng mga apektadong bansa/lugar: 220, pinagsama-samang bilang ng mga nakumpirma na kaso: hindi bababa sa 40,513,570 na kaso, pinagsama-samang bilang ng mga pagkamatay sa kumpirmadong mga kaso: hindi bababa sa 1,119,114 na mga namatay.

Sa kabilang banda, kapwa ang Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) at Middle East Respiratory Syndrome (MERS), ay sakit sa palahingahan na dulot ng coronavirus. Ang nauna ay may dami ng namamatay na halos 9.6% habang ang huli ay lumampas sa sangkatlo.

10. Wala bang sintomas ang COVID-19? Mamatay ba bigla ang mga pasyente sa kalye?

Ayon sa impormasyong ibinigay ng mga awtoridad sa kalusugan ng Mainland, ang mga sintomas ng mga kaso ay may kasamang lagnat, pananamlay, ubong matigas (o dry cough) at pangangapos ng hinga. Ang ilang mga kaso ay nasa malubhang kondisyon. Ang mga taong may nasa nakakatandang edad o pagkakaroon ng pangunahing sakit ay nasa mas mataas na peligro na lumala sa malubhang kondisyon.

Kapag may mga sintomas ng palahingahan, magsuot ng surgical mask, lumiban sa trabaho o pagpasok sa klase sa paaralan, iwasang pumunta sa mga mataong lugar at kaagad na humingi ng medikal na payo, gumawa ng hakbang upang ipaalam sa doktor

ang anumang kamakailan-lamang na kasaysayan ng paglalakbay at anumang pagkakalantad sa mga hayop, kaya't ang naaangkop na pamamahala ay maaaring ibigay sa posibleng pinakamaagang panahon.

11. Mawawala ba ang COVID-19 nang kusa kapag uminit na ang panahon?

Napagalaman ng isang pag-aaral na ang mga coronavirus ay karaniwang nabubuhay nang mas mahaba at nananatiling aktibo sa mas mababang temperatura sa isang tuyong kapaligiran.

12. Paano maiiwasan ang COVID-19?

Ang mga miyembro ng publiko ay hinihimok na lumabas ng kaunti at bawasan ang mga aktibidad sa lipunan tulad ng mga pagtitipon sa kainan o iba pang mga pagtitipon, at panatilihin ang naaangkop na distansya sa lipunan sa ibang mga tao hangga't maaari.

Ang pagpapanatili sa lahat ng oras sa mahigpit na personal at kapaligirang kalinisan ay susi sa personal na proteksyon laban sa impeksyon at pag-iwas sa pagkalat ng sakit sa komunidad:

- Ang kirurhiko mask ay maaaring maiwasan ang paghahatid ng mga virus sa paghinga mula sa mga taong may sakit. Mahalaga para sa mga taong may sintomas (kahit na mayroong banayad na mga sintomas) na magsuot ng mask sa kirurhiko;
- Magsuot ng isang surgical mask kapag sumasakay ng pampublikong transportasyon o kapag nanatili sa mga mataong lugar. Mahalagang magsuot ng mask nang maayos, kabilang na ang paghugas ng kamay bago magsuot at pagkatapos alisin ang mask;
- Madalas na paghuhugas ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; bago kumain; pagkatapos gamitin ang banyo; matapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o hawakan ng pinto; o kapag ang mga kamay ay kontaminado ng sekresyon ng paglahingahan pagkatapos ng pag-ubo o pagbahing;
- Takpan ang iyong bibig at ilong ng papel na tisyu kapag bumahing o umuubo. Itapon ang mga maruming tisyu sa isang may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay;
- Hugasan ang mga kamay ng likidong sabon at tubig, at kuskusin ng hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at ipatuyo gamit ang isang magagamit na tuwalyang papel. Kapag nalinis ang mga kamay, huwag pindutin nang direkta muli ang gripo ng tubig (halimbawa, gamit ang isang tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago isara). Kung ang mga kagamitan sa paghuhugas ng kamay ay hindi magagamit, o kapag ang mga kamay ay hindi malinaw na marumi, ang pagsasagawa ng kalinisan ng kamay

na may 70 hanggang 80% na handrub na nakabatay sa alkohol ay isang mabisang alternatibo;

- Panatilihin maayos ang mga tubo ng paagusan at regular (mga isang beses sa isang linggo) na magbuhos ng mga kalahating litro ng tubig sa bawat labasan ng tubig (mga U-trap) upang matiyak ang kalinisan sa kapaligiran;
- Takpan ang lahat ng saksakan ng floor drain kung hindi na ginagamit.
- Matapos gamitin ang banyo, ibaba ang takip sa banyo bago mag-flush upang maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo; at
- Kapag may mga sintomas sa palahingahan, magsuot ng surgical mask, lumiban sa trabaho o pagpasok sa klase sa paaralan, iwasang pumunta sa mga mataong lugar at kaagad na humingi ng medikal na payo.

13. Anong ang mga pamamaraan ng pag-iwas na dapat gawin kapag naglalakbay sa labas ng Hong Kong?

Ang mga miyembro ng publiko ay mariing hinihimok na iwasan ang di-mahahalagang paglalakbay sa labas ng Hong Kong. Kung hindi maiwasang maglakbay sa mga bansa / lugar sa labas ng Hong Kong, dapat silang ilagay sa isang kirurhikong mask at magpatuloy na gawaing ito sa loob ng 14 na araw sa kanilang pagbabalik sa Hong Kong. Dapat pansinin ng publiko ang payo sa kalusugan sa ibaba:

- Kapag maglalakbay sa mga bansa/lugar na may aktibong paghahawa ng komunidad sa virus na COVID-19, dapat na iwasan ng publiko ang malapitang pakikipag-ugnayan sa mga taong may lagnat at sintomas sa palahingahan. Kung hindi maiwasang makipag-ugnayan sa kanila, magsuot ng surgical mask at patuloy na gawin ito hanggang 14 na araw pagkatapos bumalik sa Hong Kong;
- Iwasan ang pagbisita sa mga ospital. Kung kinakailangan na bisitahin ang isang ospital, magsuot ng surgical mask at obserbahan ang mahigpit na kalinisan sa sarili at kamay;
- Iwasan ang paghawak ng mga hayop (kabilang ang pinangasong hayop), mga manok/ibon o ang kanilang mga dumi;
- Iwasan ang pagbisita sa mga palengke, pamilihan ng buhay na manok o manukan;
- Iwasan ang malapitang pakikihalubilo sa mga pasyente, lalo na sa mga may sintomas ng talamak na impeksyon sa palahingahan;
- Huwag kumain ng karne ng pinangasong hayop at huwag tangkilikin ang mga lugar na naghahain ng karne ng pinangasong hayop;
- Sumunod sa mga patakaran sa ligtas at malinis na pagkain tulad ng pag-iwas sa mga produkto ng hayop na hilaw o hindi niluto, kabilang na rito ang gatas, itlog at karne, o pagkain na maaaring kontaminado ng mga sekresyon ng hayop, mga inilalabas (tulad ng ihi) o mga kontaminadong produkto, maliban kung niluto ito ng wasto, hinugasan o binalatan;

- Kung masama ang pakiramdam habang nasa labas ng Hong Kong, lalo na kung may lagnat o ubo, magsuot ng surgical mask, ipagbigay-alam sa kawani ng hotel o tour escort at maghanap agad ng medikal na payo; at
- Pagkatapos bumalik sa Hong Kong, kumunsulta kaagad sa isang doktor kung may lagnat o iba pang mga sintomas, ipagbigay-alam sa doktor ang kamakailan lamang na kasaysayan sa paglalakbay at magsuot ng isang surgical mask na makakatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit.

14. Ano ang gamit ng mask?

Ang pagsuot ng mask ay maaaring maprotektahan ang ating sarili at maiwasan ang pagkalat ng impeksyon sa iba. Ang isang mask ay tatakpan ang ilong at bibig. Nagbibigay ito ng isang pisikal na hadlang sa mga likido at malalaking katiting ng maliliit na mga patak. Ang surgical mask (mask) ay isang uri ng face mask na karaniwang ginagamit. Karamihan sa mga surgical mask ay may disenyo na may tatlong-patong kabilang ang ang panlabas na patong na hahadlang ng likido, ang panggitnang patong ay nagsisilbing isang hadlang sa mga mikrobyo, at ang panloob na patong na sumisipsip ng halumigmig. Ang mask na walang tungkulin sa mga nabanggit ay hindi inirerekomenda dahil hindi ito makapagbibigay ng sapat na proteksyon laban sa mga nakakahawang sakit na naililipat ng maliliit na mga patak ng paglahingahan.

Ang mga pangkalahatang indikasyon para sa pagsusuot ng isang surgical mask ay kinabibilangan ng:

- Upang maprotektahan ang ating sarili: Kapag nag-aalaga sa taong may impeksyon sa palahingahan; o pagbibisita sa mga ospital o mga klinika sa panahon paglaganap ng trangkaso;
- Upang mapigilan ang pagkalat ng impeksyon sa iba: Kapag may mga sintomas ng palahingahan, hal. lagnat, sipon, ubo o pagbahin.

15. Maaari bang magsuot ng face mask ang mga kabataan?

Piliin ang naaangkop na laki ng mask. Ang laki ng bata ay magagamit para sa pagpili tulad ng ipinahiwatig:

- Face mask (kabilang ang kirurhiko masks at tela sa pagtakip ng mukha) ay hindi inirerekomenda para sa mga bata sa ilalim ng edad na 2 taon nang walang pangangasiwa.
- Para sa mga bagong silang na bata at mga batang wala pang 2 taong gulang, magkakaroon ng isang pagkakataon na hindi makahinga o iba pang mga panganib sa kalusugan kung hindi maayos na ginagamit ang face mask. Bilang karagdagan, ang mga bata na gustong hawakan o hilahin ang mask sa kanilang mukha ay nagpapataas ng pagkakataon na magkaroon ng impeksyon.

- Pinapayuhan ang mga magulang na hayaan ang mga sanggol at mga bata na manatili sa bahay hangga't maaari at iwasang dalhin sila sa hindi kinakailangang sosyal na pagtitipon o mga palaruan. Kung may pangangailangan na lumabas, pumili ng hindi mataong lugar at alalahanin na panatilihin ang pagdistansya sa lipunan sa pagitan ng mga bata at ibang tao, at iwasang hawakan ang mga bagay sa paligid.
- Dapat tiyakin ng tagapag-alaga ang kanilang sariling kalinisan bago humawak sa mga bata. Panatilihin malinis ang iyong mga kamay at magsuot ng mask kapag pinapakain ang iyong sanggol.

16. Ano ang iba pang mga pamamaraan upang maiwasan ang impeksyon sa palahingahan maliban sa pagsuot ng mask?

Ang mga sumusunod na pamamaraan ng pag-iwas, bukod sa pagsuot ng mask, na dapat bigyang-diin:

- Ang kalinisan ng kamay ay ang tanging pinakamahalagang hakbang upang mabawasan ang pagkalat ng mga sakit. Ang miyembro ng publiko ay dapat gawin nang tama at regular ang kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang mga mata, ilong at bibig;
- Pinapayuhan silang linisin ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig kapag ang mga ito ay nakikitang marumi o malamang na kontaminado ng dugo at likido ng katawan. Kung ang mga kamay ay hindi nakikitang marumi, maaaring linisin ang mga ito gamit ang 70 hanggang 80% na may sangkap na alkohol na handrub;
- Panatilihin ang magandang kaugalian sa palahingahan at tamang asal kapag umubo;
- Manatili sa bahay kung may sakit at bawasang makipag-ugnayan sa iba;
- Lumayo sa mga posibleng mapagkukunan ng impeksyon:
 - Bawasan ang hindi kinakailangang mga paghahalubilo sa lipunan at iwasan ang matataong lugar. Kung kinakailangan, bawasan ang haba ng pananatili hangga't maaari. Bukod dito, ang mga taong nasa mataas na panganib na magkaroon ng mga komplikasyon na nauugnay sa impeksyon, hal. ang mga buntis na kababaihan o mga taong may malalang sakit ay pinapayuhan na magsuot ng mask; at
 - Iwasan ang malapitang pakikipaghalubilo sa mga nahawaang tao.

17. Matapos malinis ang mga kamay ng tubig at likidong sabon, paano dapat isara ang gripo?

Kapag nalinis ang mga kamay, huwag hawakan nang direkta muli ang gripo ng tubig. Halimbawa, maaaring gumamit ang isang tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago isara ito.

18. Kung walang tubig at likidong sabon, maaari ba akong gumamit ng may sangkap na alkohol na handrub?

Kung ang iyong mga kamay ay hindi nakikitang marumi, maaari mong gamitin ang 70 hanggang 80% na may sangkap na alkohol na handrub. Maaari itong epektibong maiwasan ang pagkrus ng paghahawa ng mga nakakahawang sakit sa pamamagitan ng mga kamay. Ang paraan ng pagkuskus ng kamay gamit ang may sangkap na alkohol na handrub ay katulad ng paghuhugas ng kamay. Gumamit ng may sapat na dami, mga 3 hanggang 5 ml ng may sangkap na alkohol na handrub upang masakop ang lahat ng mga parte ng iyong mga kamay. Kuskusin natin ang ating mga palad, pagkatapos ay likod ng mga kamay, mga pagitan ng daliri, likod ng mga daliri, mga hinlalaki, mga dulo ng daliri, at pagkatapos ay mga galanggalangan. Kuskusin nang hindi bababa sa 20 segundo hanggang matuyo ang iyong mga kamay. Hayaang matuyo ang alkohol sa iyong mga kamay, huwag itong ipunas gamit ang tuwalyang papel. Suriin ang petsa ng pag-expire ng may sangkap na alkohol na handrub bago gamitin.

19. Ano ang mga tamang asal kapag umubo?

Takpan ang iyong bibig at ilong ng papel na tisyu kapag bumahing o umuubo. Itapon ang mga maruming tisyu sa isang may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay. Kung walang papel na tisyu, maaari mong takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang iyong blusa o pangitaas na manggas.

20. Bakit mahalaga na mapanatiling maayos ang mga tubo ng paagusan at regular na punuin ang mga U-trap?

Ang silbi ng mga U-trap ay pigilan ang mga mabahong amoy at mga hindi malinis na bagay (kabilang ang mga bakteryas at mga virus) sa sistema ng paagusan mula sa pagpasok sa mga lugar na tinitirhan. Ang may sira o tuyong mga U-trap ay maaaring mabalewala ang mahalagang tungkulin na ito.

Ibuhos ang kalahating litro ng tubig sa bawat labasan ng tubig bawat linggo. Bukod dito, ikaw ay dapat na regular na sinusuri ang iyong mga tubo ng paagusan, mga U-trap at mga sanitary fitting at agarang isaayos ang pag-papaayos nito kung may nahanap na pinsala. Dapat ding magdagdag ng tubig sa mga U-trap nang regular upang matiyak na maayos ang kanilang pag-andar.

21. Epektibo baa ng pagdidisimpekta ng ozone?

Ang Ozone ay nakakakati sa mga mata at respiratory tract. Maaari itong maging sanhi ng malubhang pinsala sa baga kung nalanghap sa mataas na konsentrasyon.

Kung ginamit sa mga konsentrasyon na hindi lalampas sa mga pamantayan sa kalusugan ng publiko, ang ozone na inilalapat sa panloob na hangin ay hindi epektibong nag-aalis ng mga virus, bakteryang, amag, o iba pang mga pollutants.

22. Nararapat bang i-sanitize ang mga balot ng pagkain?

Ang panganib na makakuha ng coronavirus sa mga balot ng pagkain ay lubhang mababa. Sa katunayan, ang mga kontaminadong kamay ang may pinakamahalagang papel upang maipasa o mahawa ang sakit mula sa paghawak sa iba't ibang bagay at kahit sa bahagi ng katawan ng tao. Sa halip na balot ng pagkain, ang pagkakahawa ng sakit ay mas malamang na maganap sa paghawak sa sa mga madalas hawakan ng mga bagay, katulad ng mga hawakan ng pinto, hawakan ng mga shopping cart at gripo – kung gaano kadalas nahahawak ng iba't ibang tao ang isang bagay, ganoon din katas ang panganib na ito ay maging kontaminado. Samakatuwid, habang ang ibang mga tao ay maaari paring desimpektahin ang palibot ng mga balot ng pagkain gamit ang mga karaniwang panglinis sa bahay katulad ng mga may alcohol na wipes o mga spray kung kinakailangan, mas makakatulong pa rin kung ang mga tao ay maghuhugas ng kanilang mga kamay ng mabuti, lalo nab ago hawakan ang kanilang mga mata, ilong at bibig, pagkauwi sa bahay galing sa pamimili, at pagkatapos hawakan at iimbak ang mga nabiling produkto.

21 October 2020